#006 ખોવાતો અવાજ

આજના ઝડપી જીવનમાં આપણે સતત બહારના અવાજો સાંભળીએ છીએ – લોકોની અપેક્ષાઓ, જવાબદારીઓ, અને મોબાઇલની નોટિફિકેશન્સ તો ખરી જ..
પણ આ બધાની વચ્ચે એક અવાજ ધીમે ધીમે ખોવાઈ જાય છે, અને એ છે – આપણા આત્માનો અવાજ.

આત્મા ક્યારેય ચીસો પાડતો નથી.
તે તો શાંતિમાં, એકાંતમાં, સ્થિર મન હોય તો જ બોલે છે.

જ્યારે તમે થોડી ક્ષણ માટે અટકો,
જ્યારે વિચારોની દોડને રોકો,
જ્યારે મનને શાંત બેસવા દો –
ત્યારે અંદરથી સાચું માર્ગદર્શન મળે છે.

એ શાંતિ તમને કહે છે:
કયો રસ્તો સાચો છે,
શું કરવું અને શું છોડવું.

મિત્રો યાદ રાખીએ–
બહાર શાંતિ શોધશો તો અવાજ મળશે,
પણ અંદર શાંતિ બનાવશો તો આત્મા બોલશે.

આજે એક મિનિટ કાઢો…
શાંતિથી બેસો…
અને આત્માને બોલવા દો.